

Bowl mit mariniertem Zitronen-Knoblauch-Lachs

mit Baby-Spinat, Glasnudeln, Rote Beete & Paprika

Zutaten für 4 Personen

4 Lachsfilets à 200g (ohne Haut)

2 Knoblauchzehen

10g Ingwer, frisch

und in dünne Scheiben geschnitten

1/2 Bund Petersilie

70g Olivenöl

20g Zitronensaft

10g Honig

3/4 TL Salz

1/4 TL Pfeffer

210g Glasnudeln

120g Baby-Spinat

2 mittlere Rote Beete

1 rote Paprika

8 EL geröstete Maiskörner

4 EL geröstete Sonnenblumenkerne

Salz, Zitronenpfeffer

Himbeeressig, Rapsöl

Zubereitung

1. Für die Marinade Knoblauch und Ingwer putzen. Petersilie waschen und trockenschütteln. Anschließend mit Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer in einem Mixer pürieren und in eine Schüssel umfüllen.
2. Die Glasnudeln laut Packungsbeilage garen.
3. Das Lachsfilet mit einem Küchenpapier trockentupfen. Mit einem Finger über das Filet streichen und nachschauen ob alle Gräten entfernt wurden. Wenn noch Gräten vorhanden sind, diese mithilfe einer Grätenzange oder -pinzette ziehen. Anschließend das Lachsfilet in die Marinade geben und fünf Minuten ziehen lassen. Danach die marinierten Lachsstücke auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa acht Minuten garen. Sollte der Fisch nicht gar genug sein, je nach Geschmack auf dem heißen Backblech nachziehen lassen.
4. Den Baby-Spinat in kaltem Wasser waschen und trockenschleudern.
5. Rote Beete schälen und in dünne Scheiben hobeln. Dabei bewahren sich Einweghandschuhe, so bekommt man keine roten Hände.
6. Paprika putzen und in feine Streifen schneiden.
7. Himbeeressig mit Rapsöl, Salz und Zitronenpfeffer verrühren und abschmecken. Wer es etwas süßer mag, kann das Dressing mit Honig abrunden.
8. Zunächst etwas Baby-Spinat in die Bowl legen. Danach alle Komponenten und den restlichen Baby-Spinat sichtbar nebeneinander arrangieren und mit dem Dressing aromatisieren. Zum Schluss das marinierte, gegarte Lachsfilet auf der Bowl platzieren.



Guten Appetit!